



遺品整理士が心をこめて作った 簡単エンディングノート

～あなたの想いを届けます～

お名前



はじめに

■「孤立死」にならない生き方とは？■

「孤立死」とならないためには、『**社会との繋がり**』を持つことがとても重要となります。新聞を購読したり、地域で行われる集まりへの参加や、誰かと会ったときに笑顔で挨拶することだけでも、近所・地域との結びつきは強くなります。

さらに、「高齢者の一人暮らし」が増えたことも大きな原因となっていますので、各町内会で配置されている「民生委員」の方と、日頃から顔見知りとなっておくなど、困ったときに相談できる関係を日々作っていくことも大切です。

そうすることで、地域社会で“ひとりにならない”ように、生活していくことができますし、離れて暮らす家族や親族とも、定期的に電話をしたり、年に何回か顔を合わせることで孤立した状況は、大きく変わってきます。

どんなに小さくても、みんなが何か『**小さな繋がり**』を持って、生活できるようになることが「孤立死」とならない社会作りへの第一歩となります。

みんなが笑顔で暮らす社会作りのためには、色々な“つながり”を持って、生活ができる地域作りが今後ますます、必要になるのではないのでしょうか。

私たちは、「孤立死」とならない社会作りのため、今後も活動を行って参ります。

一般社団法人 遺品整理士認定協会

遺品は、どのように取り扱う？(1)

貴金属や思い出の写真、手紙、衣服など、あなたが大切にしているものについて記入しましょう。

(1) 思い出の品		大切にしている思い出の品をどのように扱ってほしいか、記入しましょう。	
名称／種類		保管場所	
遺品の取り扱い 残し方・託し方			
備考／メモ欄			
名称／種類		保管場所	
遺品の取り扱い 残し方・託し方			
備考／メモ欄			
名称／種類		保管場所	
遺品の取り扱い 残し方・託し方			
備考／メモ欄			
名称／種類		保管場所	
遺品の取り扱い 残し方・託し方			
備考／メモ欄			
名称／種類		保管場所	
遺品の取り扱い 残し方・託し方			
備考／メモ欄			

※ 大切な個人情報が盛り込まれておりますので、ノート記入後は、細心の注意を払い、保管してください。

緊急時に伝えたいこと(1)

もしもの時に備えて、家族親族や友人などの連絡先を連絡して欲しい順番に記入しましょう。また、必ず連絡しておきたい人や、大切な人のことについてその人との間柄を含め、まとめておきましょう。

● 連絡先 家族や友人について、どんな間柄なのかを記入しましょう。

ふりがな 名前	間柄
電話番号	携帯番号
住所	

ふりがな 名前	間柄
電話番号	携帯番号
住所	

ふりがな 名前	間柄
電話番号	携帯番号
住所	

ふりがな 名前	間柄
電話番号	携帯番号
住所	

緊急時に伝えたいこと(2)

急病やケガ、突然の入院に備えて、自分の健康管理についての情報を記入しましょう。

(1) 病気について 患っている病気について、整理しておきましょう。

持病名	
常用薬	
アレルギー	

(2) かかりつけ医 通院している病院など、整理しておきましょう。

病院名	
担当医	(担当科)
連絡先	
住所	

(3) 各種保険証など お持ちの保険証やその保管場所を整理しておきましょう。

健康保険証	(種類)	(記号番号)
保管場所		
老人保険証	(記号番号)	
保管場所		
介護保険証	(記号番号)	
保管場所		

※ 故人が生命保険に加入していた場合には、ご請求によって、死亡保険金が支払われ、企業や団体の健康保険組合に加入していた人(本人・家族とも)が亡くなった場合には、葬儀・埋葬の補助として5万円が支給されます。故人の死亡より2年以内に、生命保険は、死亡からご契約の保険会社に、健康保険は、健康保険組合または、社会保険事務所に連絡し、手続きを行いましょ。

所属している団体・クラブなど

所属されている団体やクラブ、同窓会などは、休会や退会の手続きが必要な場合がありますので、そのときに備えて、整理しておきましょう。

● 所属の団体・クラブ 現在参加している団体・クラブ等について、記入しましょう。

団体名	担当者
住所	
連絡先(電話)	メールアドレス

団体名	担当者
住所	
連絡先(電話)	メールアドレス

団体名	担当者
住所	
連絡先(電話)	メールアドレス

団体名	担当者
住所	
連絡先(電話)	メールアドレス

団体名	担当者
住所	
連絡先(電話)	メールアドレス

※ 休会あるいは、退会の手続きができていなかったものについては、後日先方からご連絡があった際にその旨をご返信するようにしてください。

葬儀について(1)

もしものときの為に、ご自身の葬儀や宗教などに関することについて、簡単にまとめておきましょう。

(1) 生前予約について 生前予約先がある場合は、予約先を記入しましょう。

生前予約先	
連絡先	担当者
費用・内容	
契約書の保管場所	

(2) 互助会 加入している互助会がある場合は、記入しましょう。

会社名	
連絡先	担当者
費用・内容	
契約書の保管場所	

(3) 宗教について 宗教名や宗派を記入しましょう。

宗教	<input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神道 その他()
宗派・名称	

特定の寺院・神社・教会などを、希望する場合はご記入ください。

名称	連絡先
----	-----

無宗教の場合には、下記にその旨をご記入ください。

--	--

オトナになれる者が見事な老人になれるわけがないのである。(塩野 七生)

● 知人／友人()さんへのメッセージ

● 知人／友人()さんへのメッセージ

● 知人／友人()さんへのメッセージ

□ これからの暮らしを豊かにするために □

「命の終わり」は必ず訪れ、皆が家族や親友、大切な人との最後の別れに遭遇します。あなたに今、「もしものこと」が起きたらどうでしょうか・・・?

私たち遺品整理士は、「遺品整理」という仕事を通じて、日々「死」を見つめています。「死」を見つめることは、「生きる」ことであり、人生さえも変えることがあります。

このエンディングノートに記入することは、自分たちが残された人たちに託せるもの、日頃から想っている“伝えたい気持ち”を整理することにも繋がります。いつか、命の終わりがやってきたとき、色々な人たちへの愛する心・感謝の気持ちを伝えるツールとして、ご活用頂ければと存じます。

このノートへの記入は、何度でも書きなおすことができます。

書いたものを消しゴムで消したり、何度も重ねて書いて頂いても構いませんので肩の力を抜き、気軽な気持ちで記入できることから、ご記入頂ければと思います。

「遺品整理」のご依頼に関しては、「遺品整理士認定協会」に一報を頂ければ、遺品整理士が所属する優良企業をご紹介します。

発売元  一般社団法人 遺品整理士認定協会
〒066-0009 北海道千歳市柏台南1-3-1 千歳アルカディアプラザ4F
TEL:0123-42-0528 FAX:0123-42-0557
URL:http://www.is-mind.org Email:info@is-mind.org

遺品整理のご用命はこちら

本書の一部又は、全部を無断で複製複製することは、法律で認められた場合を除き、著作権の侵害になります。

※ 書いておくだけでも、大切な人への心のこもったメッセージになりますので、あなたの気持ちを素直にご記入ください。